

# Rosmarinus officinalis



## Caratteristiche

Il Rosmarino è una pianta arbustiva sempreverde che raggiunge altezze di 50–300 cm, con radici profonde, fibrose e resistenti, ancoranti; ha fusti legnosi di colore marrone chiaro, prostrati ascendenti o eretti, molto ramificati; i giovani rami pelosi di colore grigio-verde sono a sezione quadrangolare.

È spontaneo dell'area mediterranea dove cresce nelle zone litoranee lungo tutte le coste tirreniche e ioniche della penisola italiana; sulle coste adriatiche fino al Molise; su tutte le isole; anche sulle rive occidentali del Garda. È coltivato e talvolta subsponaneo su quasi tutta Italia. Il Rosmarino è efficace contro ragni, formiche, mosche e persino scorpioni. Basta posizionare una pianta di rosmarino nel punto giusto per evitare che questi ospiti indesiderati entrino nelle nostre case

Il rosmarino è una pianta rustica con un nome poetico che deriva dal latino *Rosmarinus* e significa 'rugiada del mare'. Le sue foglie, strette e coriacee, conservano al loro interno oli essenziali dalle proprietà benefiche. Il loro aroma intenso è un richiamo per le api, che si affollano attorno ai suoi fiori azzurro-violacei, producendo un miele dal sapore unico



<b>Nome comune</b>	Rosmarino
<b>Nome scientifico</b>	<i>Rosmarinus officinalis</i> (oggi classificato anche come <i>Salvia rosmarinus</i> )
<b>Famiglia</b>	Lamiaceae
<b>Parte utilizzata</b>	Foglie e sommità fiorite
<b>Periodo di raccolta</b>	Tutto l'anno, preferibilmente in primavera-estate durante o prima della fioritura
<b>Principi attivi</b>	Olio essenziale (cineolo, canfora, borneolo), acido rosmarinico, flavonoidi, tannini, saponine
<b>Proprietà principali</b>	Stimolante, tonico, digestivo, antiossidante, antibatterico, antinfiammatorio, rubefacente
<b>Uso interno</b>	Forma: Infuso, tintura madre, olio essenziale diluito Indicazioni: Digestione lenta, affaticamento mentale, problemi epatici, astenia
<b>Uso esterno</b>	Forma: Olio, impacchi, bagni, unguenti Indicazioni: Dolori muscolari e articolari, reumatismi, caduta dei capelli, forfora, pelle grassa
<b>Controindicazioni</b>	Evitare l'uso prolungato o ad alte dosi; sconsigliato in gravidanza e in caso di epilessia o ipertensione. Non applicare olio essenziale puro su pelle o mucose.



## Rosmarinus officinalis descrizione delle foglie



### Le foglie del rosmarino: piccoli vessilli d'eternità

Agili e coriacee, ù si aggrappano con tenacia ai rami, come fedeli custodi del tempo e della memoria. Non si lasciano sfiorire dalle stagioni, né piegare dai venti impetuosi. Sono lance sottili e affusolate, simili a minuscole pergamene incise con il profumo della terra e della brezza marina. conservano al loro interno oli essenziali dalle proprietà benefiche. Il loro aroma intenso è un richiamo per le api, che si affollano attorno ai suoi fiori azzurro-violacei, producendo un miele dal sapore unico

La loro superficie, liscia e brillante, raccoglie i riflessi del sole, mentre il loro dorso, coperto di morbida peluria argentea, sembra trattenere il ricordo delle albe rugiadose. Il loro profumo, intenso e avvolgente, si diffonde nell'aria come un sussurro antico, un eco di giardini mediterranei e di colline assolate.

Custodiscono nel loro cuore un'essenza preziosa, un nettare aromatico che da secoli accarezza i sensi e guarisce il corpo. Sono piccole spade verdi, pronte a difendere la pianta dalle insidie del tempo, e al tempo stesso, delicate reliquie di un'eterna primavera.



## Rosmarinus officinalis descrizione dei fiori



I fiori ermafroditi sono sessili e piccoli, riuniti in brevi grappoli all'ascella di foglie fiorifere sovrapposte, formanti lunghi spicasti allungati, bratteati e fogliosi, con fioritura da marzo ad ottobre, nelle posizioni più riparate ad intermittenza tutto l'anno.

Ogni fiore possiede un calice campanulato, tomentoso con labbro superiore tridentato e quello inferiore bifido; la corolla di colore lilla-indaco, azzurro-violacea o, più raramente, bianca o azzurro pallido, è bilabiata con un leggero rigonfiamento in corrispondenza della fauce; il labbro superiore è bilobo, quello inferiore trilobo, con il lobo mediano più grande di quelli laterali ed a forma di cucchiaio con il margine ondulato; gli stami sono solo due con filamenti muniti di un piccolo dente alla base.

I frutti sono tetracheni, con acheni liberi, oblungi e lisci, di colore brunastro

## Rosmarinus officinalis proprietà terapeutiche

Il rosmarinus officinalis ha proprietà drenanti e favorisce la diuresi, abbassa il livello di glucosio nel sangue e quindi offre un valido aiuto per chi soffre di diabete e, come abbiamo già accennato, aiuta la funzionalità epatica e lo smaltimento delle tossine.

Stimola il cuore e la circolazione: Il rosmarino stimola l'irrorazione sanguigna e normalizza la pressione troppo bassa.

Oltre ad essere una pianta medicinale il Rosmarino è anche utilizzato in diverse formulazioni cosmetiche come lenitivo della pelle e condizionante ma anche per le sue proprietà antisettiche.

Massaggiando lozioni o frizioni contenenti Rosmarino si favorisce la microcircolazione cutanea e anche l'azione antinfiammatoria della pianta, mentre nei dentifrici, oltre che come utile coadiuvante ad azione antisettica per l'igiene orale, il suo particolare profumo aromatico è utile per inibire la formazione di cattivi odori nel cavo orale. Può essere quindi

presente in formulazioni per sostenere la normale struttura e funzionalità della pelle, come nei doposole o in prodotti per prevenire la formazione di smagliature. Viene inoltre utilizzato come dermopurificante, dermorinfrescante, deodorante, stimolante e tonificante. Il Rosmarino infine è tradizionalmente utilizzato nei prodotti per capelli e per preparare bagni rinvigorenti.

## □ **Preparazioni e utilizzi del Rosmarino**

□ **La tisana al rosmarino** è uno dei migliori modi per assumere il rosmarino, che è considerato un ricostituente naturale ed aiuta a risvegliare corpo e mente, a stimolare la memoria, alleviando lo stress (sia fisico che intellettuale) e contrastando i dolori articolari. In caso di debolezza generale interviene come stimolante. Ci sostiene in casi influenzali riducendo i livelli di cortisolo. Inoltre il rosmarino contrasta l'invecchiamento cellulare. La tisana al rosmarino porta benefici alla salute dell'organismo,

il rosmarino è usato in cucina per aromatizzare l'olio, come insaporitore nelle conserve dolci e salate, e come ingrediente per condire patate al forno e carni. Il rosmarino è perfetto per realizzare marinate e per dare carattere alle grigliate.

□ **Per profumare gli ambienti:** Riempi una pentola con acqua e aggiungi i rametti. Porta l'acqua a ebollizione e lascia sobbollire per alcuni minuti. Spegni il fuoco e lascia che il profumo si diffonda in tutta la casa.

□ **Olio essenziale di rosmarino** È un ottimo antirughe e aiuta a combattere la secchezza della pelle grazie alla presenza di antiossidanti che la rende più elastica





**L'oleolito al rosmarino** è un macerato naturale ottenuto dalle foglie di rosmarino in olio extravergine di oliva. Con le sue proprietà stimolanti, tonificanti e antiossidanti, è un trattamento ideale per rivitalizzare corpo e mente, contribuendo a migliorare la circolazione e a favorire una pelle sana e luminosa.

□ **Ingredienti:** 100 g di foglie di Rosmarino fresco, 500 ml di olio extravergine d'Oliva. preparare un "oleolito" ponendo a macerare il Rosmarino nell'olio extravergine d'Oliva in un contenitore in vetro con tappo.

□ Conservare al buio e mescolare una volta ogni 1/2 giorni. Lasciare a macerare per una settimana, filtrare e travasare in una bottiglia in vetro scuro con tappo. Si conserva 6 mesi in bottiglia chiusa al buio in ambiente fresco.

□ Versare qualche goccia di oleolito nell'incavo della mano e massaggiare delicatamente gli arti inferiori facendo "sentire le dita" fino a completo assorbimento. è indicato contro la cellulite e svolge azione dermopurificante.

□ La pianta va raccolta nel suo momento balsamico, tra la fine della primavera e l'inizio dell'estate. Per la produzione di olio essenziale di Rosmarino si predilige in genere il periodo della piena fioritura.

□ **Unguento di Rosmarino** è perfetto per lenire dolori muscolari e articolari in modo naturale grazie alle proprietà lenitive delle foglie di rosmarino. Adatto per l'uso quotidiano e per tutti i tipi di pelle, il prodotto può anche migliorare la circolazione sanguigna. L'unguento è ottenuto aggiungendo della purissima cera d'api all'oleolito puro.

#### □ **Decotto per capelli fragili al rosmarino**

Per la preparazione inizia con mettere a bollire per una ventina di minuti una tazza d'acqua con 3 o 4 rametti di rosmarino. Una volta sotto la doccia dopo l'utilizzo dello shampoo usa il decotto freddo passandolo su tutta la superficie del cuoio capelluto. Mi raccomando: non risciacquare.

## **Rosmarinus officinalis curiosità**

- **Nei** tempi antichi il rosmarino era dedicato alle divinità, in particolare alla dea greca dell'amore Afrodite, ragione per cui era anche considerato simbolo d'amore. Un rametto, messo sotto il cuscino, aiuta a sognare mondi fantastici ed allontanare gli incubi.
- **Nel** Medioevo veniva usato per scacciare spiriti maligni e streghe durante le pratiche esorcistiche.
- **A** partire dai greci il rosmarino viene considerato una pianta afrodisiaca dalle proprietà magiche legate alla fertilità e alla fedeltà. Esso venne non solo bruciato come incenso, ma divenne un simbolo sacro legato ad Afrodite.
- **In** alcune tradizioni popolari, il rosmarino è considerato un portafortuna. Veniva spesso piantato vicino alle abitazioni per proteggere dagli spiriti maligni e portare fortuna alla casa. Le sue foglie aromatiche erano anche utilizzate in sacchetti profumati come amuleti.